



DUTA REMAJA PEDULI KESEHATAN MENTAL DI MASA PANDEMI

Betie Febriana^{1*}, Wigyo Susanto¹, Muhammad Farhan²

¹Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Islam Sultan Agung, Jl. Kaligawe km.4, Semarang Jawa Tengah 50112, Indonesia

²Fakultas Agama Islam, Universitas Islam Sultan Agung, Jl. Kaligawe km.4, Semarang Jawa Tengah 50112, Indonesia

*betie.febriana@gmail.com

ABSTRAK

Upaya peningkatan kemampuan masyarakat terkait Kesehatan jiwa perlu ditingkatkan. khususnya di masa pandemic ini semua kalangan terdampak akan covid lebih lebih remaja. Sebagian besar, remaja mengalami hambatan dalam proses melewati masa krisis dalam dirinya. remaja merupakan entitas yang lebih menyukai berinteraksi dengan teman sebaya dibandingkan dengan orang tua atau dewasa lainnya. Tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatkan kemampuan dan ketrampilan remaja dalam menghadapi masa krisis selama pandemic covid-19. Program ini terdiri dari dua tahap yaitu offline untuk pelatihan dan online untuk pemantauan dan konseling. Kegiatan ini dilaksanakan dengan membentuk duta remaja terdiri dari 13 remaja kemudian diberikan pre test dan post test terkait pengetahuan dan ketrampilan yang diajarkan. Analisis deskriptif digunakan dalam pengabdian ini dengan menilai prosentase perubahan pengetahuan remaja terhadap Kesehatan mental, serta ketrampilan untuk mengatasi kecemasan pada dirinya dan teman sebaya. Hasil dari kegiatan ini adalah terjadi peningkatan pengetahuan secara signifikan 78% dan 100% remaja mampu mempraktekkan Tarik nafas dalam serta kemampuan menghargai diri sendiri.

Kata kunci: kesehatan mental; pandemi covid-19; remaja

YOUNG AMBASSADOR CARE FOR MENTAL HEALTH IN PANDEMIC

ABSTRACT

Efforts to increase community capacity related to mental health need to be improved. especially during this pandemic, all people affected by covid are more teenagers. For the most part, teenagers experience obstacles in the process of going through a period of crisis within themselves. Adolescents are entities that prefer to interact with peers compared to parents or other adults. The purpose of this activity is to improve the abilities and skills of youth in dealing with the crisis period during the COVID-19 pandemic. This program consists of two stages, namely offline for training and online for monitoring and counseling. This activity was carried out by forming youth ambassadors consisting of 13 teenagers and then given pre-test and post-test related to the knowledge and skills taught. Descriptive analysis is used in this service by assessing the percentage change in adolescents' knowledge of mental health, as well as skills to overcome anxiety in themselves and their peers. The result of this activity is that there is a significant increase in knowledge of 78% and 100% of adolescents are able to practice deep breathing and the ability to respect themselves.

Keywords: covid-19 pandemic; mental health; youth

PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 memberikan dampak pada hampir seluruh aktivitas individu dan masyarakat termasuk pada institusi terkecil yaitu keluarga khususnya anak dan keluarga. Dampak perubahan aktivitas harian pada anak dan remaja bukan hanya pada sisi fisik saja, namun juga pada sisi kesehatan jiwa karena proses perubahan tersebut terjadi dalam masa yang cukup singkat dan cepat. Menurut Ali Aulia Ramly, pemerhati Kesehatan Jiwa Anak UNICEF, menyebutkan bahwa dampak yang paling signifikan dari pandemic pada anak dan remaja terjadi karena pembatasan sosial untuk mencegah potensi penularan virus COVID-19 yang diterapkan oleh pemerintah. Pembatasan sosial ini memunculkan kekhawatiran dan rasa takut yang berlebihan karena banyaknya informasi yang tidak terbendung mengenai pandemi ini.

Asisten profesor departemen Psikiatri Anak dan Remaja di NYU Langone Health, dr. Aleta G. Angelosante, PhD berpendapat ada beberapa faktor yang mendasari kondisi tersebut terjadi. Perasaan sedih, takut dan kecewa selama pandemi merupakan hal yang wajar dan normal yang dialami oleh siapapun termasuk remaja. Kegiatan yang dilakukan melalui media sosial seperti belajar dan permainan di ponsel, tidak dapat menggantikan interaksi sosial dengan tatap muka secara langsung baik di sekolah maupaun tempat berkumpul, mulai dari mengobrol di kelas, membuat lelucon dan tertawa saat pelajaran, hingga mendengar semua percakapan yang terjadi di sekitar mereka (Smore, 2020).

Remaja mendapatkan permasalahan Kesehatan jiwa yang berhubungan dengan distress psikologis dan disfungsi sosial seperti berada di bawah tekanan, kurang dapat berkonsentrasi, dan tidak dapat menikmati aktivitas sehari-hari (Rachmayanti, dkk, 2021). Beberapa gejala kesehatan jiwa remaja di masa pandemic anatara lain turunnya minat belajar yang drastis sehingga menyebabkan kurang maksimalnya prestasi akademik dan meningkatnya rasa mengkritik diri sendiri. Hal lain kaitannya dengan pembelajaran daring yaitu kecendrungan untuk mengisolasi diri dari orangtua karena tekanan tertentu, hingga mengubah kelompok pertemanan.

Mitra pengabdian masyarakat merupakan remaja di Manggihan dan yang menjadi objek adalah anak remaja yang keberadaannya di bawah koordinasi lembaga RW dan Kader Kesehatan Jiwa. Di desa manggihan telah terbentuk kelembagaan yaitu kelompok remaja tiap dusun. Terdapat sekitar 10.05 % sebagai pelajar atau mahasiswa dengan keberadar remaja usia 11-19 tahun sebesar 13.57% yaitu 243 jiwa. Ini adalah potensi yang besar untuk pemberdayaan remaja di Desa Manggihan. Hasil wawancara dengan kepala desa dan karang taruna pemuda mengatakan bahwa remaja di sana juga terdampak covid mulai dari prestasi yang menurun, insecuritas pada orang tua karena sering dimarahi, serta ketakutan tidak mampu memahami pelajaran, dan tidak percaya diri. Oleh karena dasar-dasar di atas, dukungan Kesehatan mental remaja dibutuhkan terlebih di situasi pendemi ini dengan dibentuknya duta remaja dengan tujuan remaja mampu menjadi corong pada remaja atau *peer group* untuk menularkan hal positif sehingga meningkatkan kemampuan coping pada stressor negative dan memiliki kebiasaan yang baik dalam mengelola masalah.

METODE

Kegiatan ini dilaksanakan pada 12 remaja sebagai calon duta remaja yang dipilih langsung oleh karang taruna dan Bapak Kepala Desa. Masing masing dusun mengirimkan dua remaja sebagai perwakilan. Pelatihan pertama mengenai Kesehatan mental, apa dan bagaimana. Tahap kedua mengenai bagaimana menghargai diri sendiri dan orang lain. Selanjutnya praktek tentang metode mengatasi kecemasan pada diri sendiri dan orang lain, di tahap ini mereka juga dilatih untuk mengungkapkan bagaimana mereka berharga dan mengakui kesalahan dengan menulis di buku modul yang di dapat. sedangkan tahap online melalui group whatsapp untuk monitoring dan juga memberikan materi tambahan dan tanya jawab atau konseling baik untuk mereka sendiri ataupun teman peer group.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan program pengabdian masyarakat untuk remaja di desa manggihan dihadiri sebanyak 13 remaja dengan latar belakang dari enam dusun yang berbeda.

Tabel 1.
Karakteristik Responden

Karakteristik	Kategori	f	%
Usia	16-20	9	69
	21-23	4	31
Jenis kelamin	Laki-laki	4	31
	Perempuan	9	69
Pendidikan	SMA	8	61
	Perguruan Tinggi	5	39
Pre test	40	4	31
	60	6	46
	80	3	23
	100	0	0
Post test	40	0	0
	60	1	7
	80	10	77
	100	2	16
Selisih kenaikan	0	3	22
	20	5	39
	40	5	39

Tabel 1 menjelaskan bahwa karakteristik responden dari segi usia, hal ini murni karena pilihan dari karang taruna dan bapak kepala desa. Dari table tersebut juga dapat terbaca bahwa terjadi peningkatan pengetahuan secara umum, sebanyak 78% mengalami kenaikan yang signifikan, sisanya sebesar 22% ada dalam posisi nilai tetap. Akan tetapi yang menarik bahwa meskipun nilainya tetap ada perubahan di beberapa item pertanyaan. Kita dapat menyimpulkan bahwa secara umum, pengetahuan dan ketrampilan responden meningkat.

Pelatihan kader remaja erat kaitannya dengan persepsi dan tumbuh kembang remaja. Setiap individu memiliki pandangan atau pendapat yang berbeda ketika melihat obyek yang sama. Persepsi ini akan menghasilkan perilaku untuk individu. Kondisi ini yang akan mempengaruhi terjadinya perbedaan perilaku. Pandangan itu disebut sebagai persepsi. Robbins (2003) memberikan definisi persepsi merupakan proses yang dilewati individu-individu untuk mengorganisasikan dan menafsirkan kesan indera agar memberi makna kepada lingkungan mereka. Sejumlah faktor yang mempengaruhi persepsi menurut Robbins adalah obyek, pelaku persepsi, dan situasi. Salah satu perkembangan pada Remaja adalah kemampuan social (Hurlock, 2005). Remaja lebih cenderung nyaman Bersama teman sebaya dibandingkan orang dewasa. mereka lebih senang bercerita dengan teman seumuran. kondisi inilah yang menjadi pintu untuk memberikan persepsi yang lebih baik tentang kehidupan dan masalah yang mereka hadapi.

Pemberdayaan peran serta remaja sebagai kader kesehatan dapat diupayakan untuk mengoptimalkan upaya promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif bagi permasalahan kesehatan remaja. Pemberdayaan dan peran serta aktif masyarakat (remaja) akan menghasilkan kemandirian remaja, kemampuan untuk mengidentifikasi masalah yang terjadi serta membuat perencanaan dan upaya pemecahan masalah dengan memanfaatkan potensi yang ada tanpa tergantung pada bantuan dari luar. Potensi cukup besar untuk dapat meningkatkan pemberdayaan remaja, antara lain dilihat dari banyaknya remaja yang memiliki pendidikan yang cukup, status ekonomi masyarakat yang sebagian besar sejahtera dan lingkungan rumah saling berdekatan sehingga mudah koordinasi kegiatan.

Evaluasi pengetahuan (kognitif) dilakukan setelah peserta mengikuti pelatihan, 78% kader memahami materi yang dijelaskan dan dapat mengulang kembali materi dengan bahasa sendiri. Evaluasi keterampilan (skill atau psikomotor) dilakukan setelah pelatihan meminta setiap kader untuk mencoba ketrampilan yang diajarkan, hasilnya 100% kader dapat melakukan ketrampilan tehnik relaksasi dengan benar. Evaluasi dilaksanakan untuk memastikan kader kesehatan mampu melakukan keterampilan sesuai target. Efektifitas pelatihan kader juga dapat dibuktikan dengan peningkatan kemampuan kader dalam memberikan edukasi pada remaja sesuai dengan pelatihan yang diperoleh. Temuan ini selaras dengan penelitian Ardi, dkk (2012) terdapat hubungan yang signifikan antara Capaian Tugas Perkembangan Sosial Siswa dengan Kelompok Teman Sebaya dan Implikasinya Terhadap Program Pelayanan konseling. Studi ini juga mendapatkan hasil yang sama dengan penelitian lain bahwa pelatihan kader remaja mampu meningkatkan perubahan pengetahuan kader posyandu remaja (Susanti, dkk, 2020).

SIMPULAN

Kesehatan mental masyarakat membutuhkan perhatian lebih dari tenaga Kesehatan khususnya di masa pandemic. Salah satu program pengabdian masyarakat yang dapat diberikan di masa ini adalah dukungan Kesehatan mental masyarakat melalui pembinaan kader Kesehatan jiwa di daerah yang bersangkutan khususnya remaja sebagai pewaris bangsa.

DAFTAR PUSTAKA

- Albert, C., & Garcí'a-Serrano, C. (2010). Cleaning the slate? School choice and educational outcomes in Spain. *High Educ*, 559–582. <http://doi.org/10.1007/s10734-010-9315-9>
- Ardi, Z., Ibrahim, & Said .(2012). Capaian Tugas Perkembangan Sosial Siswa dengan Kelompok eman Sebaya dan Implikasinya Terhadap Program Pelayanan Bimbingan dan Konseling. *Konselor*. 1(1) 1-9. <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor>
- Brown, S. D., & Lent, R. W. (2013). *Career Development and Counseling: Putting Theory and Research to Work*. (2, Ed.)John Wiley & Sons (2nd ed., Vol.
- Dewi, G. K., Cahyani , H. B. (2015). Resiliensi pada remaja yatim piatu yang tinggal di panti asuhan. *Jurnal SPIRITS*. 5(2), 29-36.
- Frutos, T. H., Vicen, N. D. (2014). Factors of risk and prktection/resilience in adolescent scholar bullying. *Jurnal Revista Internacional DE Sociologia (RIS)*. 73(3), 583-608.
- Heppner, P. P., Wampold, B. E., & Kivlighan, D. M. (2008). *Research Design in Counseling, Third Edition*. Belmont: Thomson Higher Education.
- Hockenberry, M. J., & Wilson, D. (2015). *Wong's nursing care of infants and children* (10th ed.). Elsevier.
- Hurlock, E. B. (2005). *Psikologi Perkembangan*. Edisi ke 5. Erlangga: Jakarta.
- Lee, T. Y., & Lok, D. P. P. (2012). Bonding as a positive youth development construct: a conceptual review. In *The Scientific World Journal* (Vol. 2012, pp. 1–11). <https://doi.org/10.1100/2012/481471>
- Robbins, S. P. (2003) *Perilaku Organisasi: Konsep Kontroversi Aplikasi*. Edisi. Kedelapan. Trans..
- Romeo RD. (2014). Perspectives on stress resilience and adolescent neurobehavioral function. *Neurobiol Stress Journal*. Nov 8;1:128-33. doi: 10.1016/j.jynstr.2014.11.001. PMID: 27589663; PMCID: PMC4721430.
- Smores. (2020). Mental Health Awareness of adolescent in covid-19. *Counseling Newsletter*.
- Stuart G.W.,(2013). *Principles and Practice of Psychiatric Nursing* 9 th. St. Louis: Mosby
- Susanti, Apriasih, Danesi. (2020). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Pelatihan Kader Posyandu Remaja Uswatun Hasanah Desa Cikunir. *abdimas umtas* . 3(2). <https://journal.umtas.ac.id/index.php/ABDIMAS/article/view/579>
- Videbeck, S. L. (2011). *Psychiatric-Mental health nursing* (5th ed.). Lippincot Williams & Wilkins
- Wampold, B. E., & Kivlighan, D. M. (2008). *Research Design in Counseling, Third Edition*. Belmont: Thomson Higher Education.

